૨૨૪
૧૪૪

૬૨૦
૨૨૪
૧૪૪

28 Ec 326
CHECKED 1973
Initial
224,144
24634
COMPILED

विद्याविलास प्रेस-ग्रन्थमालायाः अष्टमोऽङ्कः (कर्मकाण्डविभागे अष्टमोऽङ्कः)

पं० अनन्तराम डोंगरा शास्त्रि प्रणीता

अथ

यजुर्वेदीयसन्ध्योपासनपद्धतिः

प्रकाशकः-चौखम्बा संस्कृत पुस्तकालय, बनारस सिटी।

वि० सं० २००५] चतुर्थ संस्करणम् [मूल्यं =)॥

अस्याः पुनर्मुद्रणे सर्वेऽधिकारा राजशासनानुसारेण प्रकाशयित्रा स्वायतीकृताः।

अथ सन्ध्याकालनिर्णयः ।

प्रातःकाल में तारों के रहते सन्ध्योपासन करनेका उत्तम काल है, तदनन्तर सूर्योदय पर्यन्त मध्यम काल, सूर्योदय होनेपर ४ घड़ीतक अधम काल है।

दिन के पांच भागोंमेंसे तीसरे और चौथे भागमें मध्याह्नसन्ध्योपासनका काल है।

सायंकालमें सूर्यास्तके पहिले सायंसन्ध्योपासनका उत्तम काल है। सूर्यास्तसे नक्षत्र दर्शनतक मध्यम काल, और नक्षत्रदर्शनके बाद ४ घड़ीतक अधम काल है।

द्विजको उपर्युक्त कालमें ही सन्ध्योपासन करना चाहिये। इसके अतिरिक्त कालमें सन्ध्या करनेसे प्रायश्चित्त लगता है। सामान्य प्रायश्चित्तविधि अर्घदानकी टिप्पणी में लिखी है।

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

अथ यजुर्वेदीयसन्ध्योपासनपद्धतिः ॥

स्नान करके, धोये हुए वस्त्र पहिर कर, पूरब के तरफ या उत्तर के तरफ मुख करके कुशासनपर बैठे।

ॐ नमः शिवाय

इस मंत्र से भस्म, और रुद्राक्ष, धारण कर।

ॐ भूर्भुवः स्वः। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो(१) नः प्रचोदयात्।

इससे शिखा बांधे। (बंधी होय तो स्पर्श कर ले) तब—

(२) ॐ केशवाय नमः ॐ नारायणाय नमः ॐ माधवाय नमः।

---

(१) य के नीचे इस प्रकार . बिन्दु होने से ज उच्चारण करना।

(२) कोई लोग आचमन करने के बाद ॐ गोविन्दाय नमः इससे हाथ धोकर दहिना कान स्पर्श करते हैं। और कोई लोग ॐ ऋग्वेदाय स्वाहा, ॐ यजुर्वेदाय स्वाहा, ॐ सामवेदाय स्वाहा इन मन्त्रों से आचमनकर ॐ अथर्ववेदाय नमः इससे जल का प्रक्षेप करते हैं।

इन तीन मन्त्रों से तीन दफे आचमनकर (१)दहिने हाथ में ३ कुशा, बांये हाथ में ४ कुशा धारण करै ।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा । यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

इस मन्त्रसे तीन कुशाओं द्वारा अपने हृदयपर जल छिड़कै । तदनन्तर—

---

(१) आचमन करने की विधि कहते हैं ।

हाथ पांव धोकर पवित्र जगह पर बैठ कर, शिखा बांधे भये, यज्ञोपवीत सीधा धारण किये भये, पूर्वाभिमुख, या उत्तराभिमुख बैठ कर, जानुवों के भीतर हाथ किये भये, शूद्र का लाया जल न हो ऐसे जलसे, अंगूठे के मूल से ब्राह्मण इतना जल पीयें जो कि हृदय तक जाय, क्षत्रिय इतना जल पीयें जो कि कण्ठ तक जाय, वैश्य इतना जल पीयें जो कि तालू तक जाय । ओष्ठ से अलग हाथ करके, विरली अंगुलियों से, खड़े होकर, हंसते भये, फेन या बुलबुले वाले जल से आचमन नहीं करै । तीन दफे जल पीने के बाद दो दफे अंगूठे के मूल को ओष्ठ से लगना ।

आचमनके बाद—मध्यमा अनामिका से मुख । तर्जनी अङ्गुष्ठ से नासिका । मध्यमा अङ्गुष्ठ से नेत्र । अनामिका अङ्गुष्ठ से कान । कनिष्ठिका अङ्गुष्ठ से नाभि । दाहिने हाथ से हृदय । सब अङ्गुलियों से शिर, पांचों अङ्गुलियों से दहिनी बाहू । फिर पांचों अङ्गुलियों से ही वाम बाहू स्पर्श करै । इससे अन्त्य में कर्ता ब्रह्मलोक जाता है ।

ॐ तत्सदद्य, अमुकमासे, अमुकपक्षे, अमुकतिथौ, अमुकवासरे, अमुकगोत्रः, अमुकशर्माहं, ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः (१)सन्ध्योपासनमहं करिष्ये ।

इस संकल्पको करै । फिर दहिने हाथ में जल लेकर—

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः, दैवी गायत्री छन्दः, परमात्मा देवता, सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयः, गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि, अग्निवायुसूर्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः, तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्रऋषिः, गायत्रीछन्दः, सविता देवता, आपो ज्योतिरितिशिरसः प्रजापतिर्ऋषिः, यजुश्छन्दः, ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़ना । पुनः—

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ स्वः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यम् ।

(१) मध्याह्नमें "मध्याह्नसन्ध्योपासनम्" और सायंकाल में "सायंसन्ध्योपासनम्" ऐसा जोड लेना ।

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।
ॐ आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम्।

अङ्गुष्ठ से दाहिनी नासिका दबाकर, मौनपूर्वक, आंखें मींचकर नाभि में स्थित चतुर्भुज आदि लक्षणवाले श्रीभगवान् विष्णु का ध्यान करते भये, वाम नासा से धीरे २ स्वास खींचते भये इस मन्त्र की ३ आवृत्ति करके पूरक करै। फिर अङ्गुष्ठसे दाहिनी नासा और अनामिका कनिष्ठिका से वाम नासा दबाकर स्वास को रोककर आखें मींचकर, मौन पूर्वक, हृदय में स्थित श्रीभगवान् कमलासन ब्रह्मा का ध्यान करते भये इसी मन्त्र की ३ आवृत्ति करके कुम्भक करै। फिर अनामिका कनिष्ठिका से वाम नासा दबाकर स्वास(१) को धीरे२ दहिने नासा से निकालते भये, मौन पूर्वक, आंखें मींचकर, ललाट में स्थित श्रीभगवान् शङ्कर का ध्यान करते भये, इसी मन्त्र की ३ आवृत्ति करके रेचक करै। इस प्रकार पूरक कुम्भक रेचकात्मक प्राणायाम(२) करना। फिर हाथ में जल लेकर—

(१) स्वास इतने धीरे खींचना अथवा छोड़ना चाहिये जिससे नासाग्र सत्तू न उड़े।

(२) इस प्रकार प्राणायाम करने में असमर्थ होय तो ऊपर कहे हुए प्रकार से पूरक में केवल श्रीविष्णु का ध्यान करके, और कुम्भक को मन्त्र सहित करकै, रेचक में फिर भगवान् रुद्र का ध्यान मात्र करने से प्राणायाम पूर्ण हो जाता है। यह गौण पक्ष है।

सूर्यश्चमेति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः, प्रकृतिश्छन्दः, सूर्यो देवता, अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़कर—

ॐ सूर्य्यश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किंचदुरितं मयि, इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

इस मन्त्र से प्रातः सन्ध्या में (१)आचमन करना ।

---

(१) मध्याह्न सन्ध्यामें तो—आपः पुनन्त्विति विष्णुऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपोदेवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः । इससे विनियोग छोड़ना । और—

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

इस मन्त्र से आचमन करना । और सायंकाल की सन्ध्या में—

अग्निश्चमेत्यस्य रुद्रऋषिः, प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता, अपामुपस्पर्शने विनियोगः । इससे विनियोग छोड़ना । और—

पुस्तकालय गुरुकुल काँगड़ी

आपोहिष्ठेति तृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः, गायत्री छन्दः, आपो देवताः, मार्जने विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़कर । नीचे लिखे मन्त्रों से कुशाके जलसे मार्जन करना—

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः । ॐ ता न ऊर्जे दधातन । ॐ महे रणाय चक्षसे ॥ ॐ यो वः शिवतमो रसः । ॐ तस्य भाजयतेह नः । ॐ उशतीरिव मातरः ॥ ॐ तस्मा अरं गमाम वः ।

इन ७ पादों से अपने शिर पर मार्जन करना । और—

ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ।

इस पाद से भूमिपर मार्जन करना । फिर—

ॐ आपो जनयथा च नः ॥

इस पाद से अपने सिर पर मार्जन करना । पुनः हाथ में जल लेकर—

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना, अहस्तदवलुम्पतु । यत्किंच दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ इस मंत्र से आचमन करना ।

द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिः, अनुष्टुप्छन्दः, आपो देवताः, अघमर्षणे विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़ना ।

फिर हाथमें जल लेकर नाकसे लगाये भये—

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव । पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

इस मन्त्रको पढ़कर जलको न देखते भये अपने बांये तरफ जमीन में जल फेंक देना ।

ऋतञ्चेति तृचस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दः, भाववृत्तो देवता, अघमर्षणे विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़ना ।

फिर हाथमें जल लेकर नाक से लगाये भये—

ॐ ऋतञ्चसत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विद-

धद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

इस मन्त्रको पढ़कर जलको न देखते भये अपने बांये तरफ जमीनमें जल फेंक(१)देना । पुनः हाथ में जल लेकर—

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः, गायत्री छन्दः, परमात्मा देवता, महाव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः, गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि, अग्निवाय्वादित्या देवताः, गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः, गायत्रीछन्दः, सविता देवता, सर्वेषाम् अर्घदाने विनियोगः ।

इससे विनियोग छोड़कर—

ॐ भूर्भुवः स्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय इदमर्घं दत्तं न मम ।

---

(१) अघमर्षण के बाद कोई—"अन्तश्चरसीति मन्त्रस्य तिरश्चीन ऋषिः, अनुष्टुप्छन्दः, आपो देवताः, अपामुपस्पर्शने विनियोगः" इससे विनियोग छोड़कर—"ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्" इससे आचमन करते हैं ।

स० इस मंत्रसे प्रातःकाल(१) पूरब मुख खडे होकर कुछ झुककर दोनोंहाथकी अंजलीसे पृ०

१० अंगूठा अलग किये हुए, जलमें अर्घ देना। इस प्रकार तीन अर्घ देना। अर्घ के बाद दहिने हाथ की अञ्जलि में जल लेकर—

ॐ असावादित्यो ब्रह्म

इस मंत्र को पढ़ते हुए दक्षिणावर्त परिक्रमा पूर्वक जल गिरा कर, बैठकर, तीन आचमन करके हाथ में जल लेकर—

उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिः, अनुष्टुप्छन्दः, सूर्यो देवता, उदुत्यमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिः, गायत्री छन्दः, सूर्यो देवता, चित्रं देवानामित्यस्य कुत्साङ्गिरस ऋषिः, त्रिष्टुप्छन्दः, सूर्यो देवता, तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिः, उष्णिक्छन्दः, सूर्यो देवता, सर्वेषामुपस्थाने विनियोगः।

---

(१) मध्याह्नमें सूर्याभिमुख सीधे खड़े होकर "रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणायेदमर्घं दत्तं न मम" इस त्यागपूर्वक पुष्पसहित एक अर्घ देना। सायंकालमें पश्चिमाभिमुख बैठे हुए ही "विष्णुस्वरूपिणे सूर्यनारायणायेदमर्घं दत्तं न मम" इस त्यागपूर्वक भूमिमें तीन अर्घ देना। कालातिक्रम होने पर सामान्य प्रायश्चित्त यह है कि-३ अर्घ के बाद प्राणायामकी गायत्री पढ कर चतुर्थ अर्घ देना। १

इससे विनियोग छोड़कर खड़े होकर—

ॐ उद्वयं तमसस्परिस्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥

ॐ उदुत्यञ्जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्॥

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकञ्चक्षुर्म्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षँ सूर्य आत्माजगतस्तस्थुषश्च॥

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतँ शृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्॥

इन मन्त्रों से ऊर्ध्वबाहु होकर उपस्थान करना (१)।

---

(१) उपस्थानके बाद कोई लोग—ॐ हृदयाय नमः। ॐ भूः शिरसे स्वाहा। ॐ भुवः शिखायै वौषट्। ॐ स्वः कवचाय हुम्। ॐ भूर्भुवः स्वः नेत्रत्रयाय वौषट्। ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट्। इससे अङ्गन्यासभी करते हैं। यह तान्त्रिक न्यास है।

फिर आसनपर बैठकर हाथमें जल लेकर—

१२ तेजोसीत्यस्य परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्यजुश्छन्दः, गायत्री देवता, गायत्र्याऽऽवाहने विनियोगः।

२४६३४

228/144

इससे विनियोग छोड़ना। फिर नमस्कार मुद्रा दिखलाते हुए—

ॐ तेजोसिशुक्रमस्यमृतमसिधामनामासि। प्रियन्देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि।

इससे गायत्रीका आवाहन करना। फिर हाथमें जल लेकर—

गायत्र्यसीति मन्त्रस्य विमलऋषिः, पङ्क्तिश्छन्दः, परमात्मा देवता, गायत्र्युपस्थाने विनियोगः।

पुस्तकालय गुरुकुल कांगड़ी

इससे विनियोग छोड़ना। और—

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदासि नहि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्। १२

इससे आसनपर बैठे बैठेही गायत्रीका उपस्थान करना। फिर हाथ में जल लेकर—

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः, गायत्री छन्दः, परमात्मा देवता, महाव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि, अग्निवायुसूर्या देवताः, गायत्र्या विश्वामित्रर्ऋषिः, गायत्रीछन्दः, सविता देवता, सर्वपापक्षयार्थे जपे विनियोगः।

इससे विनियोग छोड़ना।

ॐ भूर्भुवः स्वः। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

इस मन्त्रसे परमात्माका ध्यानकरते हुए अर्थानुसंधानपूर्वक (१)यथाशक्ति मालापर

गायत्री मन्त्र का अर्थ—

(१) सवितुः=माया द्वारा जगत् को जन्म आदि देने वाले, देवस्य-परमात्मा के, तत्-उस (पारमार्थिक सच्चिदानन्द स्वरूप), भर्गः-विलास के सहित अविद्या को दूर करने वाले, वरेण्यं-परमानन्दरूप-ब्रह्म का, धीमहि-ध्यान करता हूं। यः-जो, नः-हम लोगों (जीवों) की, धियः-बुद्धि को (भोगापवर्ग उपायों में), प्रचोदयात्-प्रवृत्त करते हैं।

अथवा अङ्गुलियों के पर्वपर जप (१)करना। फिर हाथमें जल लेकर—

ॐ अनेन यथाशक्ति गायत्रीजपाख्येन कर्मणा भगवान् सूर्यनारायणः प्रीयतां न मम। ॐ तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।

इसको पढ़कर जल छोड़देना। फिर—

ॐ यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या जपसन्ध्याक्रियादिषु।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्॥

इससे हाथ जोड़ते हुए विष्णु का ध्यान करना और ३ दफे—

ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः।

ऐसा कहना।

इति।

---

(१) अनामिकाका मध्यपर्व १, मूलपर्व २, कनिष्ठिका के तीनपर्व ५, फिर अनामिका का अग्रपर्व ६, मध्यमाका अग्रपर्व ७, तर्जनी के तीनपर्व १०, इस प्रकार परिक्रमरूपसे १० पर्व संख्या में लेना। मध्यमाके २ पर्व-याने मध्यपर्व और मूलपर्व सुमेरू होने से त्याज्य हैं। गायत्री के जप की संख्या कम से कम १०, या २८ या १०८, है। इससे अधिक अपनी इच्छा पर निर्भर है।

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार

२२४
८६६

पुस्तक लौटाने की तिथि अन्त में अङ्कित है। इस तिथि को पुस्तक न लौटाने पर दस नये पैसे प्रति पुस्तक अतिरिक्त दिनों का अर्थदण्ड लगेगा।

१०००.६.५६।

224,144
24634

स्तकालय, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार।

3[illegible]
1[illegible]